Panasonic

Cook Book

ライスブレッドクッカー
SD-RBM1001

もくじ

お米を使ったメニュー

食パン

生地からつくる成形パン

小麦を使った

食パン

メニュー

その他メニュー

生地からつくる成形パン

ケーキ・ジャム

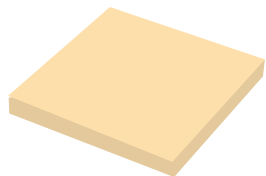
麺・もち

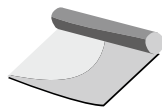
使い方や基本のメニューは
取扱説明書に記載しています。
ご使用前に、必ず取扱説明書を
ご覧ください。

記載の材料の分量をお守りください。
分量を変えるとうまくできないことがあります。

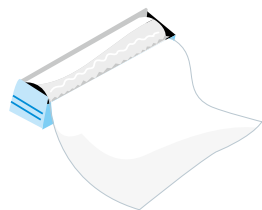
※本書で記載しているカロリー数値は、個別に記載がないものは１斤あたりの数値です。写真にある添えものや飾りものは含みません。

※本書に記載の写真やイラストは、実物と異なることがあります。写真は飾りつけ例です。

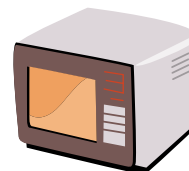
生地からパンをつくるときに使う道具

●こね板

●デジタルはかり
（1g単位）

●スケッパー

●めん棒

●ふきん
（水でぬらしてかたく絞る）

●クッキングシート

●霧吹き

●はけ

●オーブン

調理によって使う道具

●調理はさみ
●型抜き
●ラップ
●温度計　など

塩こうじお米食パン

材料 *1178kcal*

米パンケース

白米(220g)+水※ …………………400g
(はかった米を洗い、400gになるまで水を足す)
バター………………………………… 10g
砂糖……………………………… 大2(17g)
塩………………………………… 小½(2.5g)
塩こうじ……………………………… 20g
※室温が25℃以上のときは、約5℃の冷水を使う

グルテン・イースト容器

小麦グルテン………………………… 50g
ドライイースト………………… 小1(2.8g)

メニュー 1

米パンケース
米パン羽根

お米レーズン食パン

材料 *1332kcal*

米パンケース

白米(220g)+水※ …………………430g
(はかった米を洗い、430gになるまで水を足す)
バター………………………………… 10g
砂糖……………………………… 大2(17g)
塩………………………………… 小1(5g)
※室温が25℃以上のときは、約5℃の冷水を使う

グルテン・イースト容器

小麦グルテン………………………… 50g
ドライイースト………………… 小1(2.8g)

レーズン・ナッツ容器(「レーズン」機能を使う)

レーズン ……………………………… 60g

メニュー 1

米パンケース
米パン羽根

さつまいもお米食パン

材料 *1263kcal*

米パンケース

白米(220g)+水※ …………………430g
(はかった米を洗い、430gになるまで水を足す)
バター………………………………… 10g
砂糖……………………………… 大3(25.5g)
塩………………………………… 小1(5g)
※室温が25℃以上のときは、約5℃の冷水を使う

グルテン・イースト容器

小麦グルテン………………………… 50g
ドライイースト………………… 小1(2.8g)

レーズン・ナッツ容器(「レーズン」機能を使う)

さつまいも(1cm角に切る) ………… 60g

メニュー 1

米パンケース
米パン羽根

アップルシナモンお米食パン

材料　【焼き色】濃　*1211kcal*

米パンケース

白米（220g）＋水※ …………………… 430g
（はかった米を洗い、430gになるまで水を足す）

バター……………………………………… 10g

砂糖……………………………… 大3（25.5g）

塩……………………………………… 小1（5g）

シナモンパウダー……………………小さじ½

※室温が25℃以上のときは、約5℃の冷水を使う

グルテン・イースト容器

小麦グルテン……………………………… 50g

ドライイースト…………………… 小1（2.8g）

◆りんご（1cm角に切る）… ¼個（約40g）

◆「レーズン」機能を使う ➡ 手で入れる

メニュー
1

米パンケース
米パン羽根

鮭玄米食パン

材料　*1256kcal*

米パンケース

A
- 玄米（130g）＋白米（90g）＋水… 440g
（はかった米を洗い、440gになるまで水を足す）
- バター ……………………………… 10g
- 砂糖 ………………………… 大2（17g）
- 塩 …………………………………… 小1（5g）

※Aを合わせ、密閉容器に入れて8時間以上吸水させる
（室温が25℃以上のときは冷蔵庫で12時間以上）

しょうが（すりおろす） ………………… 3g

グルテン・イースト容器

小麦グルテン……………………………… 50g

ドライイースト…………………… 小1（2.8g）

◆鮭フレーク……………………………… 30g

◆「レーズン」機能を使う ➡ 手で入れる

メニュー
2

米パンケース
米パン羽根

黒米食パン

材料　*1152kcal*

米パンケース

A
- 白米（200g）＋黒米（20g）＋水… 430g
（はかった米を洗い、430gになるまで水を足す）
- バター ……………………………… 10g
- 砂糖 ………………………… 大2（17g）
- 塩 …………………………………… 小1（5g）

※Aを合わせ、密閉容器に入れて8時間以上吸水させる
（室温が25℃以上のときは冷蔵庫で12時間以上）

グルテン・イースト容器

小麦グルテン……………………………… 50g

ドライイースト…………………… 小1（2.8g）

メニュー
3

米パンケース
米パン羽根

赤米食パン

材料 *1152kcal*

米パンケース

A
- 白米(200g)+赤米(20g)+水…430g
  (はかった米を洗い、430gになるまで水を足す)
- バター …… 10g
- 砂糖 …… 大2(17g)
- 塩 …… 小1(5g)

※Aを合わせ、密閉容器に入れて8時間以上吸水させる
(室温が25℃以上のときは冷蔵庫で12時間以上)

グルテン・イースト容器

小麦グルテン…… 50g
ドライイースト…… 小1(2.8g)

メニュー
3

米パンケース
米パン羽根

ごぼうとサラミ雑穀食パン

材料 *1325kcal*

米パンケース

A
- 白米(200g)+雑穀(30g)+水…450g
  (はかった米を洗い、450gになるまで水を足す)
- バター …… 10g
- 砂糖 …… 大2(17g)
- 塩 …… 小1(5g)

※Aを合わせ、密閉容器に入れて8時間以上吸水させる
(室温が25℃以上のときは冷蔵庫で12時間以上)

グルテン・イースト容器

小麦グルテン…… 50g
ドライイースト…… 小1(2.8g)

レーズン・ナッツ容器(「レーズン」機能を使う)

ごぼう(5mm角に切る)…… 20g
(水にさらしてアクを抜き、水分を拭き取る)
サラミ(5mm角に切る)…… 40g

メニュー
3

米パンケース
米パン羽根

にんにくベーコンお米食パン

材料 *1357kcal*

米パンケース

白米(220g)+水※ …… 430g
(はかった米を洗い、430gになるまで水を足す)
バター…… 10g
砂糖…… 大2(17g)
塩…… 小1(5g)
黒こしょう…… 少々
※室温が25℃以上のときは、約5℃の冷水を使う

グルテン・イースト容器

小麦グルテン…… 50g
ドライイースト…… 小1(2.8g)

レーズン・ナッツ容器(「レーズン」機能を使う)

ベーコン(薄切り/1cm幅に切る)…… 50g
◆にんにく(みじん切り) …… 1片(2.5g)
◆ 作業 表示で入れる

メニュー
5

米パンケース
米パン羽根

ほうれんそうお米食パン

材料 *1156kcal*

米パンケース

白米（220g）＋水※ ……………………410g
（はかった米を洗い、410gになるまで水を足す）
バター…………………………………… 10g
砂糖……………………………… 大2（17g）
塩………………………………… 小1（5g）
※室温が25℃以上のときは、約5℃の冷水を使う

グルテン・イースト容器

小麦グルテン…………………………… 50g
ドライイースト………………… 小1（2.8g）

◆ほうれんそう（みじん切り） ……… 20g
◆ 作業 表示で入れる

メニュー	米パンケース 米パン羽根
5	

かぼちゃお米食パン

材料 *1432kcal*

米パンケース

白米（220g）＋水※ ……………………420g
（はかった米を洗い、420gになるまで水を足す）
バター…………………………………… 10g
砂糖……………………………… 大3（25.5g）
塩………………………………… 小1（5g）
※室温が25℃以上のときは、約5℃の冷水を使う

グルテン・イースト容器

小麦グルテン…………………………… 50g
ドライイースト………………… 小1（2.8g）

レーズン・ナッツ容器（「レーズン」機能を使う）

パンプキンシード……………………… 40g

◆かぼちゃ（ゆでてつぶす） ………… 20g
◆ 作業 表示で入れる

メニュー	米パンケース 米パン羽根
5	

梅しそお米食パン

材料 *1166kcal*

米パンケース

白米（220g）＋水※ ……………………430g
（はかった米を洗い、430gになるまで水を足す）
バター…………………………………… 10g
砂糖……………………………… 大2（17g）
塩………………………………… 小½（2.5g）
※室温が25℃以上のときは、約5℃の冷水を使う

グルテン・イースト容器

小麦グルテン…………………………… 50g
ドライイースト………………… 小1（2.8g）

レーズン・ナッツ容器（「レーズン」機能を使う）

カリカリ梅（粗みじん切り） ………… 25g

◆しそふりかけ………………………… 3g
◆ 作業 表示で入れる

メニュー	米パンケース 米パン羽根
5	

にんじんシナモンお米食パン

材料 *1164kcal*

米パンケース

白米（220g）＋水※ …………………410g
（はかった米を洗い、410gになるまで水を足す）
バター……………………………………10g
砂糖…………………………… 大3（25.5g）
塩………………………………… 小1（5g）
※室温が25℃以上のときは、約5℃の冷水を使う

グルテン・イースト容器

小麦グルテン……………………………50g
ドライイースト………………… 小1（2.8g）

◆にんじん…………………………………20g
◆シナモンパウダー………………小さじ½
◆ 作業 表示で入れる

メニュー	米パンケース 米パン羽根
5	

ひじきお米食パン

材料 *1194kcal*

米パンケース

白米（220g）＋水※ …………………420g
（はかった米を洗い、420gになるまで水を足す）
バター……………………………………10g
砂糖……………………………… 大2（17g）
塩………………………………… 小1（5g）
※室温が25℃以上のときは、約5℃の冷水を使う

グルテン・イースト容器

小麦グルテン……………………………50g
ドライイースト………………… 小1（2.8g）

レーズン・ナッツ容器（「レーズン」機能を使う）

にんじん（5mm角に切る）……………40g

◆芽ひじき（乾燥） …………………………3g
（水で戻してみじん切り）
◆ 作業 表示で入れる

メニュー	米パンケース 米パン羽根
5	

青のりお米食パン

材料 *1156kcal*

米パンケース

白米（220g）＋水※ …………………420g
（はかった米を洗い、420gになるまで水を足す）
バター……………………………………10g
砂糖……………………………… 大2（17g）
塩………………………………… 小1（5g）
※室温が25℃以上のときは、約5℃の冷水を使う

グルテン・イースト容器

小麦グルテン……………………………50g
ドライイースト………………… 小1（2.8g）

◆青のり……………………………………3g
◆ 作業 表示で入れる

メニュー	米パンケース 米パン羽根
5	

ミックスフルーツ小麦なしお米食パン

材料 *1422kcal*

米パンケース

白米（230g）＋水※ …………………… 460g
（はかった米を洗い、460gになるまで水を足す）
砂糖 ……………………………… 大3（25.5g）
塩 ……………………………………… 小1（5g）
オリーブ油 ………………… 大さじ¾（10g）
※室温が25℃以上のときは、約5℃の冷水を使う

グルテン・イースト容器

米粉（グルテンなし） …………………… 60g
ドライイースト …………… 小¾+½（3.5g）

レーズン・ナッツ容器（「レーズン」機能を使う）

ミックスフルーツ（5mm角以下に切る）… 60g

メニュー 4

米パンケース
米パン羽根

黒糖小麦なしお米食パン

材料 *1259kcal*

米パンケース

白米（230g）+水※ …………………… 460g
（はかった米を洗い、460gになるまで水を足す
黒糖（粉末） …………………… 大4（34g）
塩 ……………………………………… 小1（5g）
オリーブ油 ………………… 大さじ¾（10g）
※室温が25℃以上のときは、約5℃の冷水を使う

グルテン・イースト容器

米粉（グルテンなし） …………………… 60g
ドライイースト …………… 小¾+½（3.5g）

メニュー 4

米パンケース
米パン羽根

枝豆小麦なしお米食パン

材料 *1317kcal*

米パンケース

白米（230g）＋水※ …………………… 460g
（はかった米を洗い、460gになるまで水を足す）
砂糖 ……………………………… 大3（25.5g）
塩 ……………………………………… 小1（5g）
オリーブ油 ………………… 大さじ¾（10g）
※室温が25℃以上のときは、約5℃の冷水を使う

グルテン・イースト容器

米粉（グルテンなし） …………………… 60g
ドライイースト …………… 小¾+½（3.5g）

◆ゆで枝豆（むき身にして水分を取る）… 60g
◆「レーズン」機能を使う ➡ 手で入れる

メニュー 4

米パンケース
米パン羽根

雑穀チーズクッペ

メニュー
10

米パンケース
米パン羽根

材料（4個分） *354kcal*（1個分）

米パンケース

A
- 白米（200g）＋雑穀（30g）＋水……………………440g
  （はかった米を洗い、440gになるまで水を足す）
- バター ……………………………………………… 20g
- 砂糖 ………………………………………… 大3（25.5g）
- 塩 …………………………………………………… 小1（5g）

※Aを合わせ、密閉容器に入れて8時間以上吸水させる
（室温が25℃以上のときは冷蔵庫で12時間以上）

グルテン・イースト容器

小麦グルテン……………………………………………… 50g
ドライイースト…………………………………… 小1（2.8g）

チーズ（1cm角に切る）………………………………… 60g

つくり方

1 雑穀パン生地をつくる（取扱説明書参照）

2 成形する
パンケースから取り出した生地を4等分し、きれいな面を出して丸める。
生地をだ円形に伸ばし、チーズをのせて巻き、巻き終わりとじる。

3 発酵させる
綴じ目を下にして並べ、霧吹きし、30～35℃で約40分発酵させる。

4 焼く
切り目を入れ、予熱した180～200℃のオーブンで約20分焼く。

抹茶あんぱん

材料（8個分） 222kcal（1個分）

米パンケース

白米（220g）＋水※ ……… 420g
（はかった米を洗い、420gになるまで水を足す）
バター……… 20g
砂糖……… 大3（25.5g）
スキムミルク……… 大1（6g）
塩……… 小1（5g）
抹茶……… 小さじ2（4g）
※室温が25℃以上のときは、約5℃の冷水を使う

グルテン・イースト容器

小麦グルテン……… 50g
ドライイースト……… 小1（2.8g）

あん（こしあんなど） ……… 320g

つくり方

1 お米パン生地をつくる（取扱説明書参照）

2 成形する

米パンケースから取り出した生地を約60gずつ分割（8等分）し、きれいな面を出して丸める。
直径約10cmに伸ばしてあんを包み、丸く形を整える。

3 発酵させる

2を並べて霧吹きをし、30～35℃で約45分発酵させる。

4 焼く

予熱した170～190℃のオーブンで約20分焼く。

ウインナーロール

材料（24個分） *119kcal*（1個分）

お米パン生地…………………………………… 1回分
ウインナー……………………………………… 24本
ドリール（溶き卵） ………………………… M寸½個（25g）

トッピング

ごま（白・黒） ………………………………適宜
木の芽……………………………………………適宜
ケチャップ………………………………………適宜

メニュー
6

米パンケース
米パン羽根

つくり方

1 お米パン生地をつくる（取扱説明書参照）

2 成形する

生地をスケッパーで約20gずつ分割（24等分）し、きれいな面を出して丸める。
生地をウインナーの長さに伸ばし、ウインナーをのせて巻く。

3 発酵させる

巻き終わりを下にして並べ、霧吹きをする。
30～35℃で30分発酵させたあと、ドリールを塗り、ごまなどを飾る。

4 焼く

予熱した170～190℃のオーブンで約20分焼く。

メニュー 6

米パンケース
米パン羽根

豚のしょうが焼きピザ

材料（2枚分） *1211kcal*（1枚分）

お米パン生地…………………………………………… 1回分

たまねぎ（薄切り） ………………………………… 中1個
豚肉（こま切れ） …………………………………… 300g
しょうが（すりおろす） …………………… 1片（25g）
エリンギ（3cm幅に薄切り）……………………… 100g
A　しょうゆ・酒・みりん・砂糖…………… 各大さじ2
B　しょうゆ・酒・みりん・砂糖…………… 各大さじ6
C　水溶きかたくり粉………………………… 大さじ3
ピザ用チーズ………………………………………… 300g
マヨネーズ……………………………………………60g
ピーマン（輪切り） ………………………………… 適量

つくり方

1 お米パン生地をつくり（取扱説明書参照）、成形する

米パンケースから取り出した生地を2分割し、きれいな面を出して丸める。
クッキングシートにのせ、直径約25cmに伸ばし、フォークで穴を開ける。

2 トッピング、たれを準備する

①豚肉をいため、**A**で味付けする。
②**B**を火にかけ、アルコールが飛んだら弱火にし、**C**を加えてたれをつくる。

3 生地にのせる

*1*のピザ生地に②とマヨネーズを塗り、たまねぎ、エリンギ、①、ピザ用チーズ、ピーマンの順にのせる。

4 焼く

180～200℃のオーブンで約25分焼く。

ヘルシーサラダピザ

材料（2枚分） *626kcal*（生地のみ1枚分）

玄米パン生地……………………………………… 1回分

お好みの野菜……………………………………… 適量
（ベビーリーフ、ルッコラ、レタス、パプリカ、たまねぎ（薄切り）、トマトなど）

生ハム……………………………………………… 適量

塩、こしょう、オリーブ油……………………… 適量

メニュー 7

米パンケース
米パン羽根

つくり方

1 玄米パン生地をつくる（取扱説明書参照）

2 成形する

米パンケースから取り出した生地を2分割し、きれいな面を出して丸める。
クッキングシートにのせ、直径約25cmに伸ばし、フォークで穴を開ける。

3 焼く

180～200℃のオーブンで約15分焼く。

4 野菜などをのせる

焼き上がったピザ生地の上に野菜や生ハムを彩りよく盛り付ける。
お好みで塩、こしょう、オリーブ油を振りかける。

酒蒸しまんじゅう

材料（約7cmプリンカップ10個分） *170kcal*（1個分）

米パンケース

白米（230g）＋水※ ……………………………… 410g
（はかった米を洗い、410gになるまで水を足す）
オリーブ油…………………………………… 大さじ¾（10g）
清酒………………………………………………… 50mL
砂糖………………………………………………… 大4（34g）
塩…………………………………………………… 小1（5g）
※室温が25℃以上のときは、約5℃の冷水を使う

グルテン・イースト容器

米粉（グルテンなし） ……………………………… 60g
ドライイースト………………………………… 小¾+½（3.5g）

あん（こしあんなど） ……………………………… 200g

つくり方

1 生地をつくる（取扱説明書参照）

2 あんを準備する

あんは10等分して丸め、少し押して平らにしておく。

3 生地をカップに入れる

グラシン紙を敷いたプリンカップに生地を大さじ1強ずつ分け入れる。
あんをそっとのせ、上から残りの生地を型の7分目くらいまでかぶせる。

4 発酵させる

30～35℃で約15分発酵させる。

5 蒸す

蒸し器で約20分蒸す。

グラシン紙って？

耐油性、耐水性、耐熱性がある紙です。
今回はカップケーキ型を使いましょう。

じゃこねぎ蒸しパン

材料（約7cmプリンカップ9個分） *139kcal*（1個分）

米パンケース

白米（230g）＋水※ ……………………………… 460g
（はかった米を洗い、460gになるまで水を足す）
砂糖……………………………………………… 大3（25.5g）
塩………………………………………………………… 小1（5g）
ごま油………………………………………… 大さじ¾（10g）
※室温が25℃以上のときは、約5℃の冷水を使う

グルテン・イースト容器

米粉（グルテンなし） ……………………………… 60g
ドライイースト…………………………… 小¾+½（3.5g）

トッピング

ちりめんじゃこ………………………………………… 10g
青ねぎ（小口切り） …………………………………… 適量
白ごま……………………………………………………… 適量

つくり方

1 生地をつくる（取扱説明書参照）

2 生地をカップに入れる

グラシン紙を敷いたプリンカップに生地を大さじ1強ずつ分け入れる。
上から、ちりめんじゃこ、青ねぎ、白ごまを振りかける。

3 発酵させる

30～35℃で約15分発酵させる。

4 蒸す

蒸し器に入れて、15～20分蒸す。

グラシン紙って？

耐油性、耐水性、耐熱性がある紙です。
今回はカップケーキ型を使いましょう。

オニオン＆ベーコンパン

材料 *1344kcal*

小麦パンケース

強力粉……250g
バター……10g
砂糖……大2（17g）
スキムミルク……大1（6g）
塩……小1（5g）
水※……180mL

※室温25℃以上のときは、約5℃の冷水を10mL減らして使う

グルテン・イースト容器

ドライイースト……小1（2.8g）

◆たまねぎ（みじん切り）……40g
◆ベーコン（1cm幅）……60g
◆「レーズン」機能を使う ➡ 手で入れる

メニュー
11

ひまわりの種＆ハニーパン

材料 *1308kcal*

小麦パンケース

強力粉……250g
バター……10g（ソフト食パンは15g）
砂糖……大2（17g）
スキムミルク……大1（6g）
塩……小1（5g）
はちみつ……大さじ1（21g）
水※……180mL

※室温25℃以上のときは、約5℃の冷水を10mL減らして使う

グルテン・イースト容器

ドライイースト……小1（2.8g）

レーズン・ナッツ容器（「レーズン」機能を使う）

ひまわりの種……20g

メニュー
11または12

オレンジパン

材料 *1304kcal*

小麦パンケース

強力粉……250g
バター……15g
砂糖……大2（17g）
スキムミルク……大1（6g）
塩……小1（5g）
100％オレンジジュース（冷蔵庫で冷やす）※
……190mL

※室温25℃以上のときは、10mL減らして使う

グルテン・イースト容器

ドライイースト……小1（2.8g）

◆オレンジピール（5mm角に切る）……30g
◆「レーズン」機能を使う ➡ 手で入れる

メニュー
12

小麦パンケース
小麦パン羽根

ブルーベリーパン

材料 *1397kcal*

小麦パンケース
強力粉……250g
バター……10g（ソフト食パンは15g）
砂糖……大2（17g）
スキムミルク……大1（6g）
塩……小1（5g）
水※……180mL
※室温25℃以上のときは、約5℃の冷水を10mL減らして使う

グルテン・イースト容器
ドライイースト……小1（2.8g）

レーズン・ナッツ容器（「レーズン」機能を使う）
ブルーベリー（乾燥）……100g

メニュー
11 または 12

小麦パンケース
小麦パン羽根

抹茶・オ・レ パン

材料 *1319kcal*

小麦パンケース
強力粉……250g
バター……10g（ソフト食パンは15g）
砂糖……大2（17g）
スキムミルク……大1（6g）
塩……小1（5g）
抹茶パウダー……5g
水……130mL
生クリーム……50mL

グルテン・イースト容器
ドライイースト……小1（2.8g）

メニュー
11 または 12

小麦パンケース
小麦パン羽根

カフェ・オ・レ パン

材料 *1143kcal*

小麦パンケース
強力粉……250g
バター……10g（ソフト食パンは15g）
砂糖……大3（25.5g）
塩……小1（5g）
インスタントコーヒー……5g
水※……100mL
牛乳……90mL
※室温25℃以上のときは、約5℃の冷水を10mL減らして使う

グルテン・イースト容器
ドライイースト……小1（2.8g）

メニュー
11 または 12

小麦パンケース
小麦パン羽根

黒糖きな粉パン

材料 *1198kcal*

小麦パンケース

強力粉……230g
きな粉……20g
バター……10g（ソフト食パンは15g）
黒糖（粉末）……大3（25.5g）
スキムミルク……大1（6g）
塩……小1（5g）
水……180mL

グルテン・イースト容器

ドライイースト……小1（2.8g）

小麦パンケース
小麦パン羽根

ドライフルーツパン

材料 *1320kcal*

小麦パンケース

強力粉……250g
バター……25g
砂糖……大1（8.5g）
スキムミルク……大2（12g）
塩……小¾（3.8g）
卵（溶く）……M寸1個（50g）
水※……180mL
※室温25℃以上のときは、約5℃の冷水を10mL減らして使う

グルテン・イースト容器

ドライイースト……小1¾（4.9g）

レーズン・ナッツ容器（「レーズン」機能を使う）

お好きなドライフルーツ（5mm角）…合計100g

メニュー
13

小麦パンケース
小麦パン羽根

オリーブフランス

材料 *1108kcal*

小麦パンケース

強力粉……225g
薄力粉……25g
塩……小1（5g）
冷水（5℃）※……190mL
※室温25℃以上のときは、10mL減らして使う

グルテン・イースト容器

ドライイースト……小½（1.4g）

◆オリーブ（黒・緑）……各30g
◆チーズ（角切り）……30g
◆「レーズン」機能を使う ➡ 手で入れる

メニュー
15

小麦パンケース
小麦パン羽根

くるみレーズン全粒粉パン

材料 *1331kcal*

小麦パンケース
強力粉………………………………… 125g
全粒粉………………………………… 125g
バター………………………………… 10g
砂糖……………………………… 大2(17g)
スキムミルク……………………… 大1(6g)
塩…………………………………… 小1(5g)
冷水(5℃)※ ……………………… 200mL
※室温25℃以上のときは、10mL減らして使う

グルテン・イースト容器
ドライイースト………………… 小1(2.8g)

レーズン・ナッツ容器(「レーズン」機能を使う)
くるみ・レーズン…………………… 各30g

メニュー 16

小麦パンケース
小麦パン羽根

赤飯パン

材料 *1146kcal*

小麦パンケース
強力粉………………………………… 210g
赤飯(冷めたもの) ………………… 100g
ショートニング……………………… 10g
砂糖……………………………… 大2(17g)
塩…………………………………… 小1(5g)
黒ごま………………………………… 5g
水※ ………………………………… 130mL
※室温25℃以上のときは、約5℃の冷水を
10mL減らして使う

グルテン・イースト容器
ドライイースト………………… 小¾(2.1g)

メニュー 14

小麦パンケース
小麦パン羽根

塩昆布パン

材料 【焼き色】淡 *1224kcal*

小麦パンケース
強力粉………………………………… 210g
冷めたごはん(白米) ……………… 150g
ショートニング……………………… 10g
砂糖……………………………… 大2(17g)
塩…………………………………… 小1(5g)
白ごま………………………………… 5g
水※ ………………………………… 130mL
※室温25℃以上のときは、約5℃の冷水を
10mL減らして使う

グルテン・イースト容器
ドライイースト………………… 小¾(2.1g)

レーズン・ナッツ容器(「レーズン」機能を使う)
塩昆布………………………………… 10g

メニュー 14

小麦パンケース
小麦パン羽根

ガーリックライスパン

材料 *1425kcal*

小麦パンケース

強力粉……………………………210g
冷めたごはん(白米) …………100g
バター……………………………20g
砂糖……………………………大2(17g)
スキムミルク…………………大1(6g)
塩………………………………小1(5g)
パセリ(乾燥) …………………小さじ1
ブラックペッパー(粗びき) ……少々
水※ ……………………………140mL
※室温25℃以上のときは、約5℃の冷水を10mL減らして使う

グルテン・イースト容器

ドライイースト……………小¾(2.1g)

レーズン・ナッツ容器(「レーズン」機能を使う)

ピーマン(赤・黄) ……………各20g
(5mm角に切る)
アスパラガス(5mmの長さに切る)…20g
サラミ(5mm角に切る)……………40g
フライドガーリック…………………5g

小麦パンケース
小麦パン羽根

焼いた食パンにちょっとひと工夫…

ラスク

①サンドイッチ用にスライスしたパンを4～6等分に切る。

②予熱した120℃のオーブンで約10分焼く。

③②にバターを塗り、上からグラニュー糖をまぶす

④再度予熱した180℃のオーブンで約10分焼く。

バターロール

材料（12個分） *135kcal*（1個分）

パン生地……………………………… 1回分
ドリール（溶き卵）……………… M寸½個（25g）

メニュー
17

小麦パンケース
小麦パン羽根

①

②

③

④

⑥

つくり方

1 パン生地をつくる（取扱説明書参照）

2 成形する

①生地をスケッパーで約45gずつ分割（12等分）し、きれいな面を出して丸め、布巾をかけて約15分休ませる。

②円すい形にし、布巾をかけて10～15分休ませる。

③手で軽く押さえてから、めん棒で薄く伸ばす。

④生地の端を手前に引っ張りながら、しっかり巻く。（巻き方が緩いと、発酵中に横に広がりやすくなります）

3 発酵させる

⑤巻き終わりを下にして並べ、霧吹きをする。

⑥30～35℃で40～60分（約2倍の大きさになるまで）発酵させたあと、ドリールを塗る。

4 焼く

⑦予熱した170～200℃のオーブンで約15分焼く。残りの生地は、発酵しすぎないように冷蔵庫へ。

プチパン

材料（12個分）　*118kcal*（1個分）

小麦パンケース

強力粉……300g
バター……30g
砂糖……大2（17g）
スキムミルク……大1（6g）
塩……小1（5g）
水……180mL

グルテン・イースト容器

ドライイースト……小1（2.8g）

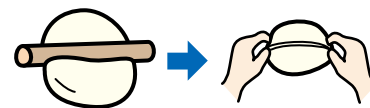
上新粉……適量

つくり方

1 生地をつくる（取扱説明書参照）

2 成形する

パンケースから取り出した生地を12分割し、きれいな面を出して丸め、布巾をかけて10分休ませる。

上新粉をまぶし、生地の中央にめん棒を押し当てて溝をつくり、両端をつまんで山と山を合わせる。

3 発酵させる

オーブンの受皿に薄く油をぬり、パンを並べて、35～38℃で約35分発酵させる。

4 焼く

予熱した180～200℃のオーブンで約13～15分焼く。

小麦パンケース
小麦パン羽根

クロワッサン

材料（12個分） *201kcal*（1個分）

小麦パンケース

強力粉……………………………… 225g
薄力粉……………………………… 55g
バター……………………………… 15g
砂糖…………………………… 大3（25.5g）
スキムミルク………………… 大1（6g）
塩……………………………… 小1（5g）
溶き卵……………………… M寸½個（25g）
水……………………………… 140mL

グルテン・イースト容器

ドライイースト……………… 小1（2.8g）

折り込み用バター（1cm厚に切る）………… 140g
ドリール（溶き卵） ……………… M寸½個（25g）

メニュー
17

小麦パンケース
小麦パン羽根

1 パン生地をつくる（取扱説明書参照）

2 バターを折り込む

①生地をボールに入れてラップをかけ、冷蔵庫で30～60分冷やす。
（室温が高いときは、長めに）

②折り込み用バターに小麦粉をまぶし、並べてラップに包み、
20×20cmに伸ばし、冷蔵庫で15～30分冷やす。

③生地をめん棒でたたくように押さえ、30×30cmに伸ばす。

④生地に②を載せて包み、ラップで包んで冷蔵庫で10～20分
休ませる。

⑤めん棒でたたくように押さえ、少し薄くなったら平らに伸ばす。

⑥三つ折りにしてラップで包み、冷蔵庫で10～20分休ませる。

⑦⑤と⑥をさらに2回繰り返し、30～60分冷やす。
（巻き方が緩いと、発酵中に横に広がりやすくなります）

3 成形する

⑧生地を2等分し、それぞれ18×40cmに伸ばし、二等辺三角形
に6等分する。

⑨端を引っ張りながら巻く。

⑩巻き終わりを下にして並べる。

4 発酵させる

⑪霧吹きをしてラップをかけ、室温で40～60分（約2倍の大きさ
になるまで）発酵させたあと、ドリールを塗る。

5 焼く

⑫予熱した200～220℃のオーブンで約10分焼く。
残りの生地は、発酵しすぎないように冷蔵庫へ。

チョコチップロール

材料（12個分） *206kcal*（1個分）

パン生地	1回分
溶かしバター	20g
グラニュー糖	60g
アーモンド（刻む）	24g
チョコチップ	50g
ドリール（溶き卵）	M寸½個（25g）
グラニュー糖	適量
スライスアーモンド	適量

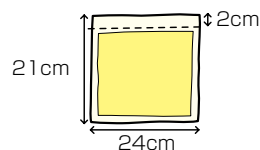
つくり方

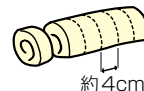
1 生地をつくる（取扱説明書参照）

2 成形する

①パンケースから取り出した生地を２分割し、きれいな面を出して丸め、布巾をかけて10分休ませる。

②それぞれ約24cm×21cmの大きさに伸ばし、奥だけ幅2cmほど残して全面にはけで溶かしバターを塗る。

21cm
2cm
24cm

③上からチョコチップ、アーモンド、グラニュー糖を散らす。手前からふんわりと巻き、巻き終わりをしっかりと閉じる。
（軽く転がして太さを均一にする）

④それぞれ約4cmずつ（6等分）に切り分ける。

⑤アルミカップ（9号）に入れる。

3 発酵させる

霧吹きをし、30～35℃で約40分（約２倍に膨らむまで）発酵させる。

4 焼く

表面にドリールを塗り、グラニュー糖をふりかけ、上からスライスアーモンドを飾る。

予熱した180℃のオーブンで約20～30分焼く。

メニュー 17

小麦パンケース
小麦パン羽根

ヨーグルトパン

材料（10個分） *138kcal*（1個分）

小麦パンケース

材料	分量
強力粉	250g
全粒粉	30g
バター	15g
砂糖	大2（17g）
塩	小1（5g）
プレーンヨーグルト	150g
牛乳	70mL

グルテン・イースト容器

材料	分量
ドライイースト	小1（2.8g）
ドリール（溶き卵）	M寸½個（25g）

つくり方

1 パン生地をつくる（取扱説明書参照）

2 成形する

パンケースから取り出した生地を約50gずつ分割（10等分）し、きれいな面を出して丸め、布巾をかけて10～15分休ませる。
並べて切り目を入れ、霧吹きする。

3 発酵させる

30～35℃で40～60分（約2倍になるまで）発酵させる。

4 焼く

ドリールを塗り、予熱した180～200℃のオーブンで約15分焼く。
（残りの生地は発酵しすぎないように冷蔵庫に入れておく）

さつまいもパン

メニュー 17	小麦パンケース 小麦パン羽根

材料（12個分）

160kcal（1個分）

小麦パンケース

強力粉……………… 280g
バター……………… 50g
砂糖……………… 大3（25.5g）
スキムミルク……………… 大2（12g）
塩……………… 小1（5g）
卵（溶く）……………… M寸½個（約25g）
水※（※室温25℃以上のときは、5℃の冷水を使う）……………… 150mL

グルテン・イースト容器

ドライイースト……………… 小1（2.8g）

さつまいも（皮をむき、約1cm角に切りゆでる）……………… 中1本（約250g）
ドリール（溶き卵）……………… M寸½個（約25g）
黒ごま……………… 適量

つくり方

1 パン生地をつくる（取扱説明書参照）

2 成形する

取り出した生地を約45gずつ分割（12等分）し、きれいな面を出して丸め、布巾をかけて10分休ませる。
直径約10cmの円形に伸ばし、さつまいもを包んで丸く形を整える。

3 発酵させる

綴じ目を下にして並べ、霧吹きし、30～35℃で40～60分発酵させる。

4 焼く

切り目を入れ、真ん中をくぼませてドリールを塗り、黒ごまをのせる。
予熱した170～200℃のオーブンで約15分焼く。

（残りの生地は、発酵しすぎないように冷蔵庫へ）

フォカッチャ

メニュー 18

小麦パンケース
小麦パン羽根

材料（直径約25cmのもの2枚分）　*592kcal*（1枚分）

小麦パンケース

A	強力粉	280g
	砂糖	大1（8.5g）
	塩	小1（5g）
オリーブ油		大さじ1
水		180mL

グルテン・イースト容器

ドライイースト	小1（2.8g）

オリーブ油		適量
B	ローズマリー	適量
	クリスタルソルト（または塩）	適量

つくり方

1 生地をつくる（取扱説明書参照）

パンケースにA ➡オリーブ油 ➡水の順に入れる。

グルテン・イースト容器にドライイーストを入れ、生地をつくる。

2 成形する

パンケースから取り出した生地を2分割し、きれいな面を出して丸め、布巾をかけて10分休ませる。

3 発酵させる

生地をクッキングシートの上にのせて、直径25cmの円形に伸ばす。

30～35℃で40～60分発酵させる。

4 焼く

生地の表面に指でくぼみをつけ、
オリーブ油を塗る。
Bをふりかけて、予熱した180～200℃のオーブンで約15分焼く。

ベーグル

材料（8個分）　　*151kcal*（1個分）

小麦パンケース

A	強力粉	280g
	砂糖	大3（25.5g）
	塩	小1（5g）
サラダ油		小さじ2
水		180mL

グルテン・イースト容器

ドライイースト……小1（2.8g）

メニュー 18

小麦パンケース
小麦パン羽根

つくり方

1 パン生地をつくる（取扱説明書参照）

小麦パン羽根をセットした小麦パンケースにA ➡サラダ油 ➡水の順に入れる。

グルテン・イースト容器にドライイーストを入れ、生地をつくる。

2 成形する

取り出した生地を約60gずつ分割（8等分）し、きれいな面を出して丸め、布巾をかけて10分休ませる。

生地の中央に指を入れて回しながら穴を大きくし、ドーナツ状にする。

3 発酵させる

打ち粉をしたクッキングシートの上に並べ30～35℃で約40分（約2倍になるまで）発酵させる。

4 ゆでる

熱湯で両面30秒ずつゆで、水けを切る。

5 焼く

クッキングシートを敷いた天板に並べ、予熱した170～190℃のオーブンで約15～20分焼く。

ナン

材料（6個分）　*200kcal*（生地のみ1個分）

ピザ生地……………………………………………… 1回分

●スパイシーなカレーにつけていただきます。

メニュー
18

小麦パンケース
小麦パン羽根

つくり方

1 ピザ生地をつくる（取扱説明書参照）

2 成形する

パンケースから取り出した生地を約80gずつ分割（6等分）し、きれいな面を出して丸め、布巾をかけて10分休ませる。
厚さ6～7mmのだ円形に伸ばす。

3 焼く

フライパンで焦げ目がつくまで焼く。（油は引かない）

プチパンアラカルト

材料（12個分）

A 131kcal,B 124kcal（各１個分）

天然酵母小麦パン生地		1回分
A	レーズン	30g
A	くるみ（砕く）	30g
B	プロセスチーズ（約1cm角）	60g

メニュー
20

小麦パンケース
小麦パン羽根

つくり方

1 天然酵母小麦パン生地をつくる

（取扱説明書参照）

2 成形する

パンケースから取り出した生地を約40gずつ分割（12等分）し、きれいな面を出して丸め、布巾をかけて10分休ませる。

６個分の生地をだ円形に伸ばし、**A**をのせて巻き、巻き終わりをとじる。

残りの６個分の生地を直径約10cmの円形に伸ばし、**B**を包んで丸く形を整える。

3 発酵させる

綴じ目を下にして並べ、霧吹きし、30～35℃で40～60分発酵させる。

4 焼く

切り目を入れ、予熱した170～200℃のオーブンで約15分焼く。
（残りの生地は、発酵しすぎないように冷蔵庫へ）

ハードロール（ガーリック風味）

材料（8個分）　*147kcal*（1個分）

小麦パンケース

A	強力粉	250g
	薄力粉	50g
	バター	5g
	塩	小1（5g）
水※		160mL
生種		大2（20g）

※室温25℃以上のときは、5℃の冷水を使う

ガーリックパウダー……適量
バター（溶かす）……適量

メニュー 20

小麦パンケース
小麦パン羽根

つくり方

1 天然酵母小麦パン生地をつくる（取扱説明書参照）

小麦パン羽根をセットした小麦パンケースに、生種 ➡ A ➡ 水の順に入れ、生地をつくる。

2 成形する

取り出した生地を約60gずつ分割（8等分）し、きれいな面を出して丸め、布巾をかけて10分休ませる。
だ円形に伸ばし、ガーリックパウダーを振りかけて巻き、巻き終わりをとじる。

3 発酵させる

綴じ目を下にして並べ、霧吹きし、30～35℃で40～60分発酵させる。

4 焼く

切り目を入れ、予熱した200～220℃のオーブンで約15分焼く。（残りの生地は、発酵しすぎないように冷蔵庫へ）
仕上げに切り目に溶かしバターを塗る。

ピッツァ マルゲリータ

材料（2枚分） *886kcal*（1枚分）

ピザ生地…………………………………… 1回分

トマトソース（ピザソースでもよい） ………… 大さじ4
モッツァレラチーズ……………………… 200g
バジル……………………………………… 適量

メニュー
18

小麦パンケース
小麦パン羽根

つくり方

1 ピザ生地をつくり（取扱説明書参照）**成形する**

パンケースから取り出した生地を2分割し、
きれいな面を出して丸め、布巾をかけて
10～20分休ませる。
クッキングシートにのせ、直径約25cmに
伸ばし、フォークで穴を開ける。

2 生地にトッピングする

ピザ生地にトマトソースを塗り、モッツァレラチーズ、バジルをのせる。

3 焼く

180～200℃のオーブンで約15分焼く。

シーフードピザ

材料（2枚分） *1248kcal*（1枚分）

ピザ生地	1回分
えび（縦半分に切る）	中8尾
いか（短冊切り）	100g
ベーコン（1cm幅に切る）	60g
たまねぎ（薄切り）	中1個
エリンギ（薄切り）	100g
ピザ用ソース	大さじ2
ホワイトソース（缶詰）	大さじ4
ピザ用チーズ	200g
枝豆（軽くゆでる）	50g

メニュー 18

小麦パンケース
小麦パン羽根

つくり方

1 ピザ生地をつくり（取扱説明書参照）**成形する**

2 トッピングを準備する

ピザ生地にピザ用ソース、ホワイトソースをぬり、
トッピングの具材を並べる。
上からピザ用チーズをのせる。

3 焼く

180～200℃のオーブンで約20分焼く。

米粉ケーキ

材料 *2044kcal*

小麦パンケース

無塩バター（1cm角に切る）…………110g
砂糖………………………………………100g
牛乳………………………… 大さじ1（15mL）
卵（溶く）………………… M寸2個（100g）
A ┌ 米粉（製菓用）………………………180g
  └ ベーキングパウダー…………………7g

A：合わせてふるう

メニュー 22

小麦パンケース
小麦パン羽根

チョコケーキ

材料 *2384kcal*

小麦パンケース

無塩バター（1cm角に切る）…………100g
砂糖………………………………………100g
卵（溶く）………………… M寸2個（100g）
A ┌ ココア ……………… 大さじ2½（15g）
  │ 薄力粉 ………………………………180g
  └ ベーキングパウダー…………………7g

A：合わせてふるう

◆チョコチップ……………………………50g
◆オレンジピール…………………………40g
（5mm～1cm角に刻む）
◆は粉落としのときに入れる

メニュー 22

小麦パンケース
小麦パン羽根

くるみケーキ

材料 *2385kcal*

小麦パンケース

無塩バター（1cm角に切る）…………110g
砂糖………………………………………100g
卵（溶く）………………… M寸2個（100g）
ラム酒（またはブランデー）………大さじ1
A ┌ 薄力粉 ………………………………180g
  └ ベーキングパウダー…………………7g

A：合わせてふるう

◆くるみ……………………………………30g
◆クランベリー……………………………30g
◆は粉落としのときに入れる

メニュー 22

小麦パンケース
小麦パン羽根

黒糖バナナケーキ

材料 *2147kcal*

小麦パンケース

無塩バター（1cm角に切る）………… 120g
黒糖（粉末） …………………………… 100g
卵（溶く） ……………… M寸2個（100g）
ラム酒（またはブランデー） ……… 大さじ1
バナナ（フォークでつぶす） ………… 100g
A［薄力粉 …………………………… 180g
　 ベーキングパウダー ……………… 7g
A：合わせてふるう

メニュー	小麦パンケース
22	小麦パン羽根

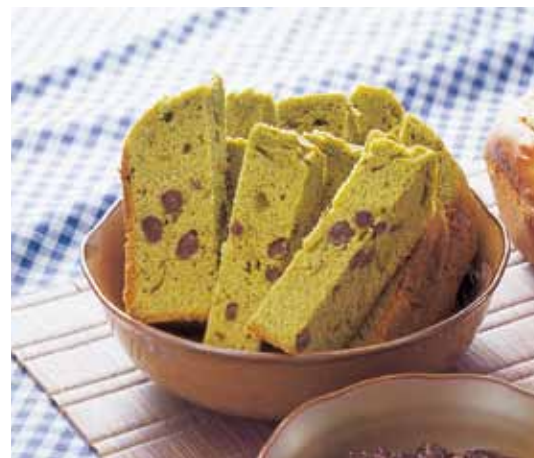
レモンケーキ

材料 *2088kcal*

小麦パンケース

無塩バター（1cm角に切る）………… 110g
砂糖 …………………………………… 100g
牛乳 ……………………… 大さじ1（15mL）
卵（溶く） ……………… M寸2個（100g）
ラム酒（またはブランデー） ……… 大さじ1
A［薄力粉 …………………………… 180g
　 ベーキングパウダー ……………… 7g
A：合わせてふるう

◆レモンの皮（すりおろしたもの） … 1個分
◆は粉落としのときに入れる

メニュー	小麦パンケース
22	小麦パン羽根

抹茶甘納豆ケーキ

材料 *2048kcal*

小麦パンケース

無塩バター（1cm角に切る）………… 80g
砂糖 …………………………………… 100g
卵（溶く） ……………… M寸3個（150g）
A［抹茶 ……………………… 小さじ1½（3g）
　 薄力粉 …………………………… 180g
　 ベーキングパウダー ……………… 7g
A：合わせてふるう

◆甘納豆（5mm位の大きさに刻む）… 50g
◆は粉落としのときに入れる

メニュー	小麦パンケース
22	小麦パン羽根

ブルーベリージャム

材料 *743kcal*

小麦パンケース

ブルーベリー（冷凍）……………………400g
砂糖……………………………………140g
レモン汁…………………………大さじ2½

メニュー	
23	小麦パンケース 小麦パン羽根

■調理設定時間：150分
※生のブルーベリーを使うときは110分

りんごジャム

材料 *763kcal*

小麦パンケース

りんご……………………………正味400g
（皮をむいて8つに切り、芯を取って1cm幅に切る）
砂糖……………………………………140g
レモン汁…………………………大さじ2½

メニュー	
23	小麦パンケース 小麦パン羽根

■調理設定時間：100分

桃ジャム

材料 *707kcal*

小麦パンケース

桃…………………………………正味400g
（皮をむいて種を取り、2cm角に切る）
砂糖……………………………………140g
レモン汁…………………………大さじ2½

メニュー	
23	小麦パンケース 小麦パン羽根

■調理設定時間：120分

マーマレード

材料 *697kcal*

小麦パンケース

甘夏（夏みかん・オレンジなど）……400g

（よく洗って皮と実に分ける。
実は袋から出し、2～3つにほぐす。
皮は白い部分をそぎ落として細切りにする。）

砂糖……140g

小麦パンケース
小麦パン羽根

つくり方

①鍋に皮と浸るくらいの水を入れて15分ほどゆでる。
②湯を捨て、再び水を入れてゆでる。
③3回繰り返し、水気を切る。
④パンケースに、砂糖、皮、実の順に入れ、セットする。

■調理設定時間：120分

いちじくジャム

材料 *763kcal*

小麦パンケース

いちじく……正味400g
（皮をむき、一口大に切る）

砂糖……140g

レモン汁……大さじ2½

小麦パンケース
小麦パン羽根

■調理設定時間：120分

トマトジャム

材料 *702kcal*

小麦パンケース

トマト……正味400g
（湯剥きし、一口大に切る）

砂糖……160g

レモン汁……大さじ3

小麦パンケース
小麦パン羽根

■調理設定時間：150分

米粉うどん（冷・温）

材料（4人分）　*282kcal*（1人分）

小麦パンケース

A	上新粉	200g
	強力粉	100g
B	塩	小2（10g）
	ぬるま湯（35～40℃）	170mL

打ち粉（かたくり粉や強力粉など）……… 適量

お好みのだし汁……… 適量
薬味（ねぎ、しょうが、大根おろし、ごまなど）……… 適量

メニュー
25

小麦パンケース
めん・もち羽根

パスタ生地をアレンジ

左から
・黒練りごま入り
・トマトピューレ入り
・ほうれん草ペースト入り

●野菜などを一度ゆでて、フードプロセッサーなどでペースト状にして小麦パンケースの中に入れる。

●加える材料分だけ水の量を10～30mL減らす。（基本量は110mL）

黒練りごま（大さじ1）入り ……… 水量110mL
トマトピューレ（大さじ3）入り …… 水量80mL
ほうれん草ペースト（50g）入り …… 水量80mL

鮭クリームソースのパスタ

材料（４人分）　*983kcal*（１人分）

パスタ生地　……………　１回分

クリームソース

生鮭………　大２切れ（300g）
塩・こしょう……………各適量
薄力粉…………………　大さじ２
バター……………………　60g
たまねぎ（みじん切り）…½個
マッシュルーム（薄切り）…　10個
白ワイン………………　大さじ２
生クリーム……………　400mL
塩・こしょう……………各適量
レモン汁………………　小さじ２

粉チーズ……………………適量

メニュー
25

小麦パンケース
めん・もち羽根

つくり方

1 パスタ生地をつくる（取扱説明書参照）

2 鮭クリームソースをつくる

①生鮭の皮と骨を取り除き、一口大に切ったあと、塩・こしょうで下味をつける。水けを拭き取り、薄力粉をまぶす。

②鍋にバターをとかし、たまねぎを透き通るまでいため、①を加えてさらにいためる。

③マッシュルームを加えて軽く混ぜ、白ワインと生クリームを加え、とろみがつくまで煮る。塩・こしょうで味を調えて火を止めたあと、レモン汁を加えてひと混ぜする。

3 パスタをゆでる

パスタをたっぷりの湯で約３～５分ゆで、ざるに上げる。

4 盛り付ける

*3*を皿に盛り、上から*2*をかけ、粉チーズをふる。

ラザニア

2050kcal（1皿分）

材料（直径約22cmの耐熱皿1皿分）

パスタ生地
…… 1回分（そのうちの¼を使う）

ホワイトソース

バター……60g
薄力粉……40g
牛乳……400mL
塩・こしょう……各適量

ミートソース

A
- 合いびき肉……150g
- たまねぎ（みじん切り）…中1個
- バター……少々

B
- トマトピューレ……150g
- 赤ワイン……80mL
- 固形スープの素……2個
- 塩・こしょう……各適量

ピザ用チーズ……80g

メニュー 25

小麦パンケース めん・もち羽根

つくり方

1 パスタ生地をつくり、ゆでる

パスタ生地1回分の¼を2等分し、めん棒で約2mmの厚さに伸ばす。
ゆでやすい大きさ（4等分程度）に切りそろえる。たっぷりの湯で3～5分ゆで、ざるに上げて水けを切る。
くっつかないように広げておく。

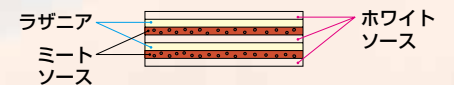
2 ホワイトソースをつくる

鍋にバターを溶かし、薄力粉を焦がさないようにいためる。牛乳を少しずつ加えてよく混ぜ、塩・こしょうで味を調える。

3 ミートソースをつくる

別の鍋で**A**をいため、**B**を加えて煮る。

4 焼く

耐熱容器にバター（分量外）をぬり、ホワイトソースの⅓を入れて平らにし、上にミートソースの½を同じように入れる。*1*のラザニア（パスタ生地）½をその上に並べる。
上記を繰り返し、一番上にホワイトソースをかけ、ピザ用チーズをのせる。

5 焼く

200～220℃のオーブンで8～12分（表面に焦げ目がつくまで）焼く。

つきたてのもちに、好みの材料をからませる

あんもち

つきたてのもちに、粒あんをのせる
（こしあんでもよい）

きな粉もち

つきたてのもちに、きな粉をまぶす

おろしもち

つきたてのもちに大根おろしと削り節をのせ、
しょうゆなどをかける

もちをついている途中に混ぜる

草もち

もちをつき始めたら、
よもぎ30～50gと塩少々を
少しずつ入れる。

（よもぎの葉は、ゆでて冷水で
アク抜きし、細かく刻んでよく
絞っておく）

メニュー
24

小麦パンケース
めん・もち羽根

のりもち

もちをつき始めたら、
青のり小さじ２～３と塩少々を少しずつ入れる。

黒ごまもち

もちをつき始めたら、
黒ごま小さじ２～３と塩少々を少しずつ入れる。

ゆずもち

もちをつき始めたら、すりおろしたゆずの皮約 ½ 個分と
塩少々を少しずつ入れる。